

## OL - die Sportart für jede Altersgruppe

Die OL-Strecken beginnen mit markierten Bahnen für Kinder. Ab 10 Jahren gibt es eine altersgerechte Klasse neinteilung, die bis in das hohe Seniorenalter reicht. Die Leistungsklasse beim Orientierungslauf ist die Elite-Kategorie.



## Wettkämpfe überall in der Welt

Ranglisten und Meisterschaften werden vielerorts schon regional geführt bzw. ausgetragen. Die am höchsten bewerteten Wettkämpfe in Deutschland sind Deutsche Meisterschaften und Bundesranglistentläufe. Meisterschaftstitel und Punkte für die Rangliste werden in den Nachwuchs-, den Elite- und den Seniorenkategorien vergeben.



Die besten Oler in der Welt vergleichen sich im Weltcup, bei Europa- und Weltmeisterschaften. Mehrtageläufe finden jedes

Jahr in den unterschiedlichsten Regionen statt.

Orientierungssport



## Posten finden als Erlebnis

Der Orientierungslauf ist ein Sport für jeden - egal ob Wanderer, Walker oder Läufer. Manche betreiben OL als harten Leistungssport. Für andere ist der Orientierungslauf ein Freizeitspaß, bei dem mit der ganzen Familie oder mit Freunden die unterschiedlichsten Gebiete dieser Welt erkundet werden.

Alle vereint aber ein Erlebnis - Körper und Geist zu fordern und die Posten in der Natur zu finden.



OLV Steinberg e.V.  
Johannes-Dresser-Weg 10a  
63128 Dietzenbach  
vorsitzender@olvsteinberg.de  
www.olvsteinberg.de

weitere Faltblätter der Reihe Orientierungslauf:  
2 Erste Schritte, 3 In der Schule, 4 Die OL-Karte

Technisches Komitee Orientierungslauf im DTB  
Otto-Fleck-Schneise 8  
60528, Frankfurt am Main  
Fred Härtelt, Bereich Öffentlichkeitsarbeit  
E-Mail: presse@orientierungslauf.de

[www.orientierungslauf.de](http://www.orientierungslauf.de)



Mit Karte und Kompass auf der selbst geplanten Route Kontrollpunkte im Gelände anlaufen -

das ist

**Orientierungslauf (OL).**

OL ist eine Sportart für jeden, der Körper und Geist fit halten und die Natur genießen möchte.

Orientierungssport

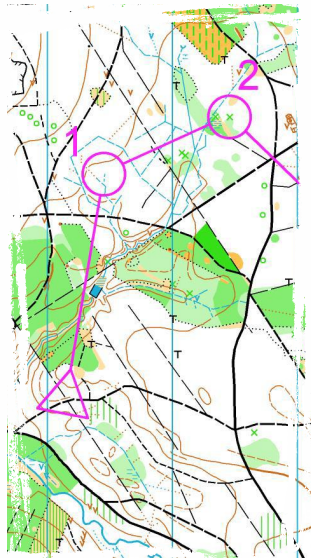


Orientierungsläufe werden in nahezu allen Geländearten weltweit veranstaltet. Egal ob in den heimischen Waldgebieten, der Kleinstadt in der Nähe, im Stadtpark oder einem komplett anderen Terrain.

Immer besteht das Ziel, die vor dem Lauf aufgestellten Kontrollpunkte in der vorgegebenen Reihenfolge so schnell wie möglich abzulaufen. Die Anforderungen sind stets andere - kein Orientierungslauf gleicht dem vorangegangenen.

### Laufen kontra Orientieren

Der besondere Reiz beim OL besteht darin, die Balance zwischen schnellem Laufen und der Konzentration auf die Orientierungsaufgabe zu finden.



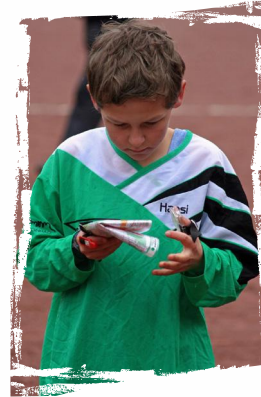
Die Läufer müssen im Wettkampf zeitnah Entscheidungen zur Wahl der optimalen Route treffen - und das trotz der körperlichen Anstrengung.

Eingezeichnete Sperrgebiete dürfen beim OL nicht betreten werden.

Die Belaufbarkeit des Geländes, der Aufbau des Höhenbildes und die eigenen körperlichen Voraussetzungen entscheiden über die optimale Route von einem Kontrollpunkt (Posten) zum nächsten.

### Mit Karte und Kompass zum Ziel

Zur eigenen Ausrüstung zählen ein spezieller OL-Kompass und ein elektronischer Chip. Mit dem Chip wird das Anlaufen der Kontrollpunkte nachgewiesen. Als Hilfsmittel zur Kartenarbeit dient der Kompass.



Die schnellsten Entscheidungen werden bei Sprint-Orientierungsläufen getroffen. In circa 15 Minuten Laufzeit geht es mit maximaler Geschwindigkeit durch Wald-, Park- oder Stadtgebiete. Jede noch so kleine Fehlentscheidung oder jedes Zögern kann mehrere Plätze kosten.



Über die Langdistanz spielt hingegen in bis zu 90 Minuten Laufzeit die Ausdauerfähigkeit und das durchdachte Planen der Routen eine zentrale Rolle. Die Mitteldistanz stellt einen Mix aus schnellen Entscheidungen und gut durchdachten Routen wahlen dar.

### Individuell oder im Team laufen



Der Orientierungslauf ist nicht nur ein anspruchsvoller Individualsport, der auch im Dunkeln als sogenannter Nacht-OL ausgetragen werden kann. Bei Staffel- und Mannschaftswettkämpfen starten mehrere Läufer eines Teams gleichzeitig oder nacheinander auf die Strecken.

### Vielfalt Orientierungssport

Weitere Orientierungssportarten sind der Ski-OL, der MTB-O und das Präzisionsorientieren für unversehrte und körperlich benachteiligte Sportler.



Orientierungssport

